[Giải Đáp] Nên Uống Kẽm Sáng Hay Tối Mới Đạt Hiệu Quả Cao?

Kẽm là một khoáng chất thiết yếu cho sức khỏe, đóng vai trò quan trọng đối với cơ thể. Tuy nhiên, nhiều người vẫn băn khoăn: **Nên uống kẽm vào buổi sáng hay buổi tối để đạt hiệu quả tốt nhất?** Bài viết này dược sĩ của Vivita sẽ giải đáp thắc mắc trên, giúp mọi người bổ sung kẽm một cách khoa học và hiệu quả nhất

1Nên uống kẽm sáng hay tối?

Thật ra, không có một quy tắc cứng nhắc nào về việc nên uống kẽm vào buổi sáng hay buổi tối. Tuy nhiên, để cơ thể hấp thu kẽm tốt nhất và hạn chế những tác dụng phụ không mong muốn, mọi người nên:

- **Uống kẽm sau bữa ăn khoảng 1-2 tiếng:** Việc này giúp giảm thiểu tình trạng kích ứng dạ dày, đặc biệt là đối với những người có dạ dày nhạy cảm.
- **Ưu tiên uống kẽm vào buổi sáng:** Buổi sáng là thời điểm cơ thể bắt đầu hoạt động, việc bổ sung kẽm vào lúc này sẽ giúp cung cấp năng lượng và hỗ trợ các hoạt động trao đổi chất trong ngày.



Nên uống kẽm sáng hay tối?

Lý do nên uống vào thời điểm sau ăn và buổi sáng:

- **Hấp thu tốt hơn:** Khi uống kẽm sau bữa ăn, thức ăn sẽ kích thích dạ dày tiết ra dịch vị, tạo môi trường axit nhẹ. Môi trường này giúp hòa tan kẽm, tăng khả năng hấp thụ của cơ thể.
- **Tránh kích ứng dạ dày:** Uống kẽm khi bụng đói có thể gây ra các vấn đề về tiêu hóa như ợ nóng, buồn nôn.
- **Cung cấp năng lượng cho cả ngày:** Việc bổ sung kẽm vào buổi sáng sẽ giúp tinh thần tỉnh táo, tập trung và có một ngày làm việc hiệu quả.

Những trường hợp ngoại lệ cần lưu ý:

- **Người đau dạ dày:** Với những người bị đau dạ dày, tốt nhất nên uống kẽm sau bữa ăn để tránh kích ứng dạ dày.
- **Trẻ em:** Nên tham khảo ý kiến của bác sĩ để biết liều lượng và thời điểm uống kẽm phù hợp cho từng độ tuổi.
- **Người đang sử dụng các loại thuốc khác:** Kẽm có thể tương tác với một số loại thuốc, vì vậy cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.

Lời khuyên:

- **Chọn sản phẩm kẽm uy tín:** Lựa chọn sản phẩm kẽm từ các thương hiệu uy tín, có nguồn gốc rõ ràng để đảm bảo chất lượng và hiệu quả.

- **Kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh:** Bên cạnh việc bổ sung kẽm bằng viên uống, nên tăng cường bổ sung kẽm từ các thực phẩm tự nhiên như hải sản, thịt đỏ, các loại hạt…
- **Kiên trì sử dụng:** Để thấy được hiệu quả của việc bổ sung kẽm, mọi người cần kiên trì sử dụng trong một thời gian dài.

2Có nên uống kẽm trước khi đi ngủ?

Tốt nhất là không nên uống kẽm trước khi đi ngủ. Mặc dù kẽm rất tốt cho sức khỏe, nhưng việc bổ sung vào thời điểm không phù hợp có thể gây ra một số tác dụng phụ không mong muốn.

Cảnh báo nguy cơ khi uống kẽm vào buổi tối:

- **Rối loạn giấc ngủ:** Kẽm có thể kích thích hệ thần kinh, khiến khó ngủ hoặc ngủ không sâu giấc.
- **Rối loạn tiêu hóa:** Việc bổ sung kẽm vào buổi tối, đặc biệt khi bụng đói, có thể gây ra các vấn đề về tiêu hóa gây đau bụng.
- **Tương tác với thuốc:** Nếu đang sử dụng bất kỳ loại thuốc nào, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bổ sung kẽm để tránh các tương tác thuốc không mong muốn.



Có nên uống kẽm trước khi đi ngủ?

3Lợi ích khi uống kẽm đúng cách

Kẽm là một khoáng chất vi lượng vô cùng quan trọng đối với sức khỏe của chúng ta. Dưới đây là những lợi ích khi uống kẽm đúng cách.

Hỗ trợ hệ miễn dịch:

Kẽm đóng vai trò quan trọng trong việc kích hoạt và điều hòa hệ miễn dịch. Khi cơ thể được cung cấp đủ kẽm cơ thể sẽ có khả năng chống lại các tác nhân gây bệnh tốt hơn, giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng.

Thúc đẩy quá trình lành vết thương:

Kẽm tham gia vào quá trình tổng hợp collagen – một loại protein cần thiết để tái tạo mô da. Nhờ đó, các vết thương sẽ nhanh chóng lành lại, giảm thiểu sẹo và tình trạng viêm nhiễm.

Cải thiện sức khỏe làn da:

Kẽm có tác dụng chống oxy hóa mạnh mẽ, giúp bảo vệ da khỏi tác hại của các gốc tự do. Ngoài ra, kẽm còn tham gia vào quá trình sản xuất dầu nhờn tự nhiên, giúp da luôn mềm mại và mịn màng.

Bảo vệ thị lực:

Kẽm là thành phần quan trọng có tác dụng hỗ trợ đưa vitamin A vào võng mạc, giúp cải thiện thị lực và giảm nguy cơ mắc các bệnh về mắt.

Tăng cường chức năng não bộ:

Kẽm đóng vai trò quan trọng trong việc truyền dẫn tín hiệu thần kinh, giúp cải thiện khả năng học tập, ghi nhớ và tập trung.

Hỗ trợ tiêu hóa:

Kẽm giúp tăng cường chức năng của hệ tiêu hóa, cải thiện khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng và giảm các vấn đề về tiêu hóa như tiêu chảy, đầy hơi.

Cải thiện vị giác và khứu giác:

Kẽm tham gia vào quá trình nhận biết mùi vị và khứu giác. Việc bổ sung đủ kẽm giúp cải thiện khả năng cảm nhận mùi vị và hương thơm của thức ăn.

Tăng cường sức khỏe sinh sản:

Kẽm đóng vai trò quan trọng trong quá trình duy trì Testosterone ở nam giới, bởi thiếu kẽm, nồng độ Testosterone giảm, dẫn đến giảm ham muốn và dễ gây ra tình trạng rối loạn cương dương.

Ngăn ngừa các bệnh mãn tính:

Một số nghiên cứu cho thấy, việc bổ sung kẽm có thể giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tim mạch và một số loại ung thư.



Lợi ích khi uống kẽm đúng cách
Lưu ý

Mặc dù kẽm mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, nhưng việc bổ sung kẽm cần tuân thủ theo hướng dẫn của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng. Việc bổ sung quá nhiều kẽm có thể gây ra các tác dụng phụ không mong muốn.

4 Lưu ý khác khi sử dụng kẽm

Để sử dụng kẽm một cách an toàn và tốt cho sức khỏe, mọi người cần lưu ý một số thông tin quan trọng dưới đây:

4.1 Hiểu rõ nhu cầu bổ sung kẽm phù hợp

Việc bổ sung kẽm cần dựa trên nhu cầu cụ thể của từng người, bao gồm tuổi tác, giới tính, tình trạng sức khỏe và chế độ ăn uống. Bổ sung quá nhiều kẽm có thể gây ra các tác dụng phụ không mong muốn như buồn nôn, tiêu chảy, đau đầu và thậm chí ảnh hưởng đến khả năng hấp thu các khoáng chất khác.

4.2 Các loại vi chất có thể kết hợp với kẽm

- **Vitamin C:** Kết hợp kẽm với vitamin C giúp tăng cường khả năng hấp thu kẽm, tăng cường hệ miễn dịch và hỗ trợ quá trình lành vết thương.
- **Vitamin B6:** Giúp tăng cường chức năng miễn dịch, hỗ trợ quá trình chuyển hóa protein và tạo ra các tế bào hồng cầu.
- **Vitamin D:** Giúp tăng cường khả năng hấp thu canxi và phốt pho, đồng thời hỗ trợ hệ miễn dịch.

4.3 Các loại vi chất không nên kết hợp với kẽm

- **Sắt:** Bổ sung quá nhiều kẽm cùng lúc với sắt có thể làm giảm khả năng hấp thu sắt.
- **Canxi:** Nếu mọi người uống thêm canxi nên uống giãn cách với kẽm khoảng 2-3 giờ để đảm bảo khả năng hấp thu tối đa.
- **Các loại thuốc kháng sinh:** Một số loại thuốc kháng sinh có thể tương tác với kẽm, làm giảm hiệu quả của cả thuốc và kẽm.

4.4 Lựa chọn nguồn bổ sung kẽm đa dạng

Để đảm bảo cung cấp đủ kẽm cho cơ thể, mọi người nên kết hợp nhiều nguồn bổ sung khác nhau như:

Thực phẩm

Kẽm có mặt tự nhiên trong nhiều loại thực phẩm, giúp mọi người dễ dàng bổ sung vào chế độ ăn hàng ngày. Một số nguồn thực phẩm giàu kẽm bao gồm:

- Thịt đỏ, thịt bò,…
- Hải sản từ tôm, cua, hàu,… Chứa lượng kẽm cao.
- Hạt và đậu: Hạt bí ngô, hạt điều, đậu lăng, đậu đen… là nguồn cung cấp kẽm thực vật tốt.
- Các loại hạt: Hạnh nhân, óc chó… cũng chứa một lượng kẽm nhất định.
- Ngũ cốc nguyên hạt: Gạo lứt, yến mạch… cung cấp kẽm và các chất xơ cần thiết.



Bổ sung kẽm qua thực phẩm

Thực phẩm chức năng

Nếu chế độ ăn uống không cung cấp đủ kẽm, mọi người có thể bổ sung bằng các viên uống kẽm. Tuy nhiên, nên chọn sản phẩm chất lượng, có nguồn gốc rõ ràng và tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi sử dụng.

Một số sản phẩm phổ biến và được nhiều người tin dùng như:

DHC Zinc

DHC Zinc là một sản phẩm viên uống kẽm khá phổ biến đến từ Nhật Bản. Ưu điểm của sản phẩm này là dạng viên dễ uống, hàm lượng kẽm thường phù hợp với nhu cầu bổ sung hàng ngày. Tuy nhiên, để đảm bảo hiệu quả, nên tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng trước khi sử dụng.

Thông tin sản phẩm:

- **Thương hiệu:** DHC
- **Xuất xứ:** Nhật Bản
- **Quy cách:** 30 viên/túi
- **Giá bán tham khảo:** 60.000đ

Viên uống kẽm DHC Zinc

Tinh Chất Hàu Oyster Plus Zinc

Sản phẩm **Oyster Plus Zinc** kết hợp giữa tinh chất hàu và kẽm, giúp tăng cường hấp thu và khả dụng sinh học của kẽm. Ngoài ra, tinh chất hàu còn cung cấp các dưỡng chất khác tốt cho sức khỏe sinh lý nam giới.

Thông tin sản phẩm:

- **Thương hiệu:** Good Health
- **Xuất xứ:** New Zealand
- **Quy cách:** Hộp 60 viên.
- **Giá bán tham khảo:** 310.000đ

Tinh Chất Hàu Oyster Plus Zinc

Nature's Way Kids Smart Liquid ZinC

Nature's Way Kids Smart Liquid ZinC là sản phẩm dạng lỏng dành riêng cho trẻ em, giúp bổ sung kẽm một cách dễ dàng và hấp dẫn. Tuy nhiên, liều lượng và thành phần của sản phẩm này có thể khác nhau tùy theo độ tuổi của trẻ.

Thông tin sản phẩm:

- **Thương hiệu:** Nature's Way
- **Xuất xứ:** Úc
- **Quy cách:** Chai 200ml
- **Giá bán tham khảo:** 480.000đ

Nature's Way Kids Smart Liquid ZinC
Siro NMI CalMag + ZincD3

Siro NMI CalMag + ZincD3 kết hợp nhiều khoáng chất quan trọng như canxi, magie, kẽm và vitamin D3, giúp hỗ trợ sự phát triển xương và tăng cường hệ miễn dịch.

Thông tin sản phẩm:

- **Thương hiệu:** Nutrimed International Llc
- **Xuất xứ:** Mỹ
- **Quy cách:** Lọ 120ml
- **Giá bán tham khảo:** 680.000đ

Siro NMI CalMag + ZincD3
Kẹo Bioisland Zinc

Kẹo Bioisland Zinc dạng kẹo, giúp bổ sung kẽm cho trẻ một cách tiện lợi. Tuy nhiên, hàm lượng kẽm trong mỗi viên kẹo có thể thấp hơn so với các sản phẩm dạng viên hoặc ống.

Thông tin sản phẩm:

- **Thương hiệu:** Bio Island
- **Xuất xứ:** Úc
- **Quy cách:** Lọ 120 viên
- **Giá bán tham khảo:** 359.000đ

Kẹo Bioisland Zinc
Qua những thông tin được dược sĩ Vivita chia sẻ, hy vọng mọi người đã có câu trả lời thỏa đáng cho câu hỏi **"Nên uống kẽm sáng hay tối mới đạt hiệu quả cao?"**, từ đó có thêm kiến thức để chăm sóc sức khỏe cho bản thân và gia đình tốt nhất.

Nếu còn thắc mắc nào hoặc muốn đặt các sản phẩm bổ sung **kẽm chính hãng** từ nhà thuốc, mọi người có thể liên hệ với đội ngũ dược sĩ của Vivita qua thông tin sau:

- **Truy cập website:** https://vivita.vn/
- **Hotline:** 1900 2061
- **Tel/ Zalo:** 0888 533 350

Nguồn: **https://vivita.vn/bai-viet/nen-uong-kem-sang-hay-toi.html**